

シルバー人材センター



シンボリックマーク

ニュース

ゆんたく

〈発行所〉

公益社団法人 沖縄市シルバー人材センター

〒904-2155 沖縄市美原3丁目1番1号

電話番号 (098) 929-1361

<http://www.okinawasisi.com>

7月末現在の会員数555人

(男性343人・女性212人)

安全・適正就業推進大会開催 安全で安心な就業環境づくりを

沖縄市シルバー会員の健康と安全を守るため、令和2年度「安全・適正就業推進大会」が7月17日、沖縄市農民研修センターで開催された。大会は高吉満弘さんの司会進行で始まり、上原秀雄理事長の挨拶の後、小橋川啓安全・適正就業委員長が令和元年度の事故状況を報告するとともに、事故のない安全で安心な職場環境づくりと会員意識の高揚を訴えた。最後に沖縄市役所市民健康課の三橋真理子さんと稲福南海さんの両保健師が「元気に！健康に！社会参加をするために！」をテーマに講話。2人は、熱中症予防と新型コロナウイルス感染防止に絞って話し「これから新しい生活様式が始まる」と強調した。

今回は、コロナ感染防止のため参加者は例年の半分に留め、体験発表も取り止めるなど時間を短くしての簡易開催となった。(2, 3面に関連)



上原秀雄理事長挨拶

ご存知のように、今月は「安全・適正就業推進強化月間」となっており、初日の1日には、公園草刈班のリーダーや役職員が参加して、無事故と安全就業を誓って「出発式」を行っております。そして、本日の「安全・適正就業推進大会」は、その一環として毎年開催するものでありますが、今年度は新型コロナウイルス感染防止の観点から、参加人数を制限した開催になりましたので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

この大会の開催意義は、安全・適正就業の強化を図り、事故のない安全で安心な就業環境づくりと会員意識の高揚を目指すことにあります。

さて、昨年度の事故発生件数について、対前年比で半減していることは、安全適正・就業委員会の取り組みをはじめ、会員皆さんの高い安全意識によるものが大きく、一人ひとりのご理解とご協力に対し、改めて感謝を申し上げます。

昨今の就業を取り巻く環境は、熱中症リスクや新型コロナウイルス感染拡大と厳しい状況にあり、万全の対策をしてこれからの新しい日常生活のもとで、共存を図っていかねばなりません。

当センターとして、シルバー人材センター事業を健全に推進していくために、会員の健康と安全で適正な就業の確保に努めていきたいと思っております。

結びになりますが、新しい全国統一スローガンである「いつまでも 働く喜び 無事故から」とともに、会員の皆さんがシルバー人生を健康で、豊かに、楽しく、過ごされていくことを願って挨拶いたします。

で就業の確保を！ 多彩な取組み

“安全・適正就業強化月間” 出発式 公園草刈グループリーダーら20人参加



「安全・適正就業強化月間」初日の7月1日、シルバーワークプラザ駐車場に公園草刈グループの正副リーダーや役員など20人が参加して出発式を行った。今年度は、新型コロナウイルス感染防止のため、規模を縮小しての出発式となった。上原秀雄理事長は「新型コロナウイルスの感染拡大が止まらない中、これからはウイルスと共存しながら新しい日常生活を創り出していかなければならない。夏場に向けて感染症リスクに加え熱中症リスクも高まるので、屋外作業でのマスク着用は特に留意する必要がある。会員の皆さんが心身ともに健康で、現場ではお互いのコミュニケーションの下での気配り、気遣いを大事にしながら、安全就業を願っている」と述べた。

続いて、浜比嘉宗明副理事長が「熱中症対策とコロナ対策の徹底をするともに、日頃から一人ひとりが無事故で安全就業という意識を高く持つてほしい」と呼び掛けた。

最後に、安全推進員の高吉満弘さんが「ケガ・事故のない安全就業で楽しいシルバー人生にしよう」と力強くガンバロー三唱、無事故と安全就業を誓い合った。

県連合は参加人数制限で安全・適正就業推進大会を開催

当センターから小橋川安全・適正就業委員長らが参加

県シルバー連合主催の令和2年度シルバー人材センター安全・適正就業推進大会が7月2日、アイムユニバースてだこホール（市民交流室）で開催され、当シルバーセンターから小橋川啓安全・適正就業委員長と上江洲勝安全推進員が参加した。今年度は、新型コロナウイルス感染防止のため、参加人数の制限や開催時間の短縮などで大会規模を簡素化。マスクを着用した参加者らは検温と手・指の消毒を受けて会場入り。大会では、



県シルバー連合事務局長による令和元年度安全・適正就業状況報告の後、琉球大学名誉教授（医学博士、やんばるヘルスプロジェクト代表）の平良一彦氏が「コロナ禍における感染予防等安全対策について」と題して講演を行った。

（7面に講演概要を掲載）

令和2年度～4年度 シルバー人材センター全国統一安全就業スローガン

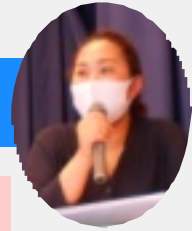
健康と安全・安心 心を一つ

「いつまでも 働く喜び 無事故から」

講話

< 安全・適正就業推進大会 >

感染拡大を予防する新しい生活様式



稲福南海保健師

1. 一人ひとりの基本的感染対策

日々の暮らしや移動に関して感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗い

2. 日常生活を営む上での基本的生活様式

■まめに手洗い、手指消毒 ■3密（密集、密接、密閉）の回避 ■咳エチケットの徹底 ■身体的距離の確保（2m程度） ■こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） ■一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解、実行 ■毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅療養

3. 日常生活の各場面別の生活様式

【買い物】・1人または少人数ですいた時間に ・計画を立てて素早く済ます ・サンプルなど展示品への接触は控えめに ・レジに並ぶときは、前後にスペース
【食事】・屋外空間で気持ちよく ・対面ではなく横並びで座ろう ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
・お酌やグラスの回し飲みは避けて
【公共交通機関の利用】・混んでいる時間帯は避ける
・徒歩や自転車利用も併用する・混んでいる時間帯
【娯楽・スポーツ等】・公園はすいた時間、場所を選ぶ
・すれ違う時は距離をとるマナー ・狭い部屋での長居は無用 ・歌や応援は十分な距離かオンライン
【イベント等への参加】・接触アプリの活用を
・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

4. 働き方の新しいスタイル

■対面での打合わせは換気とマスク ■事務所ではひろびろと ■テレワークやローテーション勤務
■時差出勤でゆったりと ■会議はオンラインで

三橋真理子保健師



「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルスの感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いの実施や3密（密集、密接、密閉）を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

講話

注意

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかいうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために

ウイルス感染対策は忘れずに！

マスクをはずしましょう

屋外で **人と2m以上** **離れている時**（十分な距離）

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高いときは
特に注意しましょう



50周年の「こどもの国」を園内美化 密を避け2回に分けて 草刈清掃ボランティア

地区
活動

開園50周年を迎えたばかりの「沖縄こどもの国」。当センターは例年、ゴールデンウィークの同園フェスタ開幕を前に園内周辺の草刈り・清掃美化活動を行ってきたが、今年は新型コロナウイルス感染防止のため、密を避けて7月7日、16日の2回に分けてボランティア活動を実施した。7日に33名、16日に47名が参加。午前8時に現地集合し、担当職員から作業場所などを確認後、二手に分かれて作業。昼前には終業し整然と仕上がった。同園こども未来課の東條公輝さんと環境整備課の松堂直さんは「コロナ禍に加え、炎天下での作業は熱中症リスクも高く心配だったが、無事シルバーの皆さんによってきれいしていただいた。草刈清掃ボランティアの皆さんに感謝します」と述べた。草刈清掃ボランティアに参加したのは、公園草刈班の外間元二グループ、諸喜田茂一グループ、又吉健二グループの皆さん80名。



第5回
理事会会員入会者17人の大幅増
― 7月入会 ―

令和2年度第5回理事会が7月21日、シルバーワークプラザ会議室で開催された。

議案第1号「正会員の入会」については、大幅増の17人（男性11人・女性6人）が承認された。その結果、7月21日現在の会員数は555人（女性212人・男性343人）となった。なお、6月退会者は6人。

承認第1号「専門委員会委員の配置」については、公益社団法人沖縄市シルバー人材センター専門委員会設置規程第3条第1項の規定に基づき、原案通り承認された。

令和2年6月の主な実績では、会員数538人で11人の減（▲2%）、就業実人員319人で11人の減（▲3%）、就業延人員3855人で154人の増（4%）、配分金約1991万円で約212万円の増（10%）、契約金額約2495万円で約279万円の増（11%）となった。

（いずれも対前年同月比）

無事故記録

令和2年7月10日～

〃 2年7月21日現在

11日

新入会員紹介

7月21日付で17人（女性6人・男性11人）が新会員として入会しました。
地区会員の皆さんよろしく。

小渡	輝子	（越来・宮里中校地区）
伊波	興治	（越来・宮里中校地区）
西平	勉	（安慶田中校地区）
玉城	邦治	（美里中校地区）
上原	茂利	（美里中校地区）
島袋	隆	（美東・東中校地区）
山城	栄真	（美東・東中校地区）
仲間	寛長	（美東・東中校地区）
島袋	紘子	（美東・東中校地区）
伊波	淑枝	（美東・東中校地区）
桃原	繁	（越来・宮里中校地区）
前門	強之	（安慶田中校地区）
平良	英子	（コザ中校地区）
安里	朝榮	（コザ中校地区）
新城	智恵子	（美里中校地区）
桑江	修	（美東・東中校地区）
大城	セツ子	（美東・東中校地区）

〓 全国統一スローガン 〓

いつまでも働く喜び 無事故から

ソープカービング講習会

身近にある石けんを素敵に彩ります。美しく繊細なカービングを体験しませんか

9/9（水） 13：30～16：30

場 所：シルバーワークプラザ大会議室
（沖縄市美原 3-1-1）

材料費：500円 定 員：10名（先着順）

※カービングナイフレンタルを含む

申込期間：8/17（月）～8/28（金）

講 師：友寄 礼子

お問い合わせ・お申込み 担当：与座

沖縄市シルバー人材センター（TEL：098-929-1361）

女性部会から募集！

講演

コロナ禍の感染予防等安全対策
〜県シニア大会から〜

感染予防と安全対策の面からコロナ対策の1番の基本は何といってもまず3密を避けることである。そして「十分な睡眠」「バランスよい食事」「しっかり休養」「適度の運動」で体力と免疫力をつけることが、コロナに負けない体づくりにつながる。



平良一彦 琉球大学
名誉教授(医学博士)

新型コロナで変わる
ライフスタイル

○ニューヨークの事例

- ・4/14からマスク着用の義務づけ
- ・玄関先で靴を脱ぐ
- ・握手とハグ・・・お辞儀
- ・現金お断り カード／スマホ決済
- ・職住分離⇒職住同一

活性酸素を抑える

【野菜は老化や病気の元凶活性酸素を消す妙薬】

- 活性酸素は細胞や遺伝子を酸化させ万病の元となる
- ガンの発生団か全てに活性酸素が関わっている
- 加齢とともに活性酸素を消去する力が衰える
- 人間は生きている限りは活性酸素から逃げられない

→ → **野菜が最高!**

ウイルスと活性酸素

- ・ウイルス侵入
- ⇒白血球が活性酸素大量発生
- ⇒ウイルスを殺傷
- ⇒**万歳!** とはならないのである



免疫の過剰反応⇒スーパーオキシド(悪い活性酸素)の大量発生→結果として肺炎、肝炎、胃炎など炎症性疾患が引き起こされる
⇒**免疫の過剰反応**(免疫の暴走)

抗ウイルス効果

◎野菜を丸ごと食べる

「ガンの予防にはビタミンより野菜がよい」
(1994年5月11日ニューズウィーク誌)
野菜に含まれる抗酸化物質

- ファイトケミカル(ポリフェノール フラボノイド カロテノイド イオウ化合物)
- ビタミン類(A C E葉酸など)
- その他

睡眠不足とインフルエンザ

- ①4時間睡眠を6日間続けたGroup
- ②7〜8時間睡眠を6日間続けたGroup



インフルエンザの予防接種
数日後にワクチンの効果(抗体の出来具合)は



②Gは力強い抗体反応 しかし①Gはその50%

7時間前後の睡眠を取り続けることで生活のリズムを整え、健康につながる
特に、沖縄県は睡眠の質が良いと言われている

新しいライフスタイルとして

- ・清潔
- ・健康
- ・ステイホーム(家庭生活)
- ・職場(テレワーク)
- ・ソーシャルディスタンス(対人関係)
- ・3密を防ぐ
- ・ウイルス検査(抗原検査キット)の活用

健康的なライフスタイルの例

身体的

食事のバランス、野菜類を十分に摂る、脂肪分・塩分を控える、間食・夜食を控える、薬草の利用、いい水を飲む、庭いじり、規則的な散歩、運動、短い昼寝...

情緒的・精神的

クヨクヨ・イライラしない、楽観的、信仰・仏壇ごと、新しいことへの挑戦...

社会的

仕事、近所づきあい、趣味・娯楽、老人クラブ、ボランティア活動、町内会の催しや行事への参加...

新型コロナウイルスの検査方法

新型コロナウイルスの検査方法にはPCR検査、抗体検査、抗原検査の3種類がある。今強く求められているのは感度、特異度といった精度のみでなく結果判定の迅速性である。その点で**抗原検査キット**は特筆すべきものである

STOP! 熱中症

あんまり暑いと仕事にならんさー!

! 熱中症は こ え か け で防ごう

こ

こまめな水分補給

屋外労働や室内外など、たくさん汗をかくときは水分と塩分を補給しましょう!



え

炎天下を避けよう

炎天下での長時間の作業、海水浴は避けましょう。日傘や帽子で日光を避けましょう!



か

風通しを良く

室内でも油断は禁物! 適度な風通しや冷房設備で熱を逃す工夫をしましょう!



け

健康管理!

睡眠・栄養はしっかりと! 日頃から適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう!



応急処置



? 熱中症を引き起こす条件は?

【環境】気温が高い・湿度が高い・日差しが強い風が弱い
【体】暑しい労働や運動によって、体内に熱がたまる・暑い環境に体が対応できないとき

? どんな場所ですりやすい?

高温・多湿・風が弱い・輻射熱(熱を発生するもの)の環境下
*工事現場・建設地・ゼネラルハウス・窓を閉めた車中(特に駐車中)・室内でも熱中症は発生しています。

? どんな人がなりやすい?

脱水症状のある人(不眠や食欲不振、前の晩の飲酒など)・高齢者・幼児・肥満の人・過度の着衣・運動不足の人・暑さに慣れていない人・病気の人・体調の悪い人

熱中症予防対策のポイント



作業時間の短縮

作業の休止時間・休憩時間の確保、連続作業時間の短縮、身体作業強度が高い作業の回避

水分・塩分の摂取

作業前の健康確認と水分、塩分の補給



通気性の良い服装の着用

通気性のいい作業着や、クールベストなどの着用の検討



マスク着用について

気温・湿度が高い中でのマスク着用は放熱を妨げるので注意
屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、適宜マスクを外して涼しいところで休憩をとる。但し、防じんマスク等、労働衛生保護具の着用については、熱中症に注意しながら作業環境に応じて適切に使用する。



日常の健康管理

健康診断結果などによる作業者の健康状態の把握(糖尿病、高血圧、心疾患などの疾患は、熱中症の発症に影響を与えおそれがあります)



熱中症についての教育

熱中症の症状、熱中症の予防方法、緊急時の救急措置、熱中症の事例についてあらかじめ教育を行う。

今年度初の傷害事故発生 除草作業中に転倒、側溝へ転落

※ 事故内容…側溝に転落、鎖骨・右足親指骨折等
※ 発生日時…令和2年7月9日(木)
午後1時30分頃

※ 発生場所…臨港道路3号線 隣接緑地

※ 事故状況…道路隣接の緑地帯除草作業中、刈り草に足を取られて後ろ向きに倒れ、高さ約1・50メートルの側溝に転落してしまった。その際、左鎖骨と右足親指を骨折、後頭部擦傷のケガを負う。

※ 事故原因…雑木の切り枝や刈草の搬出作業中に転倒した。同僚会員とは3〜4メートル離れており、転倒時の姿勢は見えていないが、後ろ向きに倒れこむのが視界に入った。つる草に足がからまり転倒、側溝に転落したと思われる。

※ 事故後の対応…側溝には3センチ程の水位があった。意識はあったが肩が痛い様子なので大事をとって身体を安静にして、救急車を要請、県立中部病院へ搬送し治療を受ける。事故後、全員に事故の状況説明と安全就業の再確認を行い、当日の就業を終えた。

※ 再発防止対策…翌日の7月10日(金)午前9時、グループ全員に集ってもらい、今回の直接の事故原因である作業移動時の慎重な行動や安全確保の重要性、不安全行動の排除について、会員一人ひとりが強い自覚を持つことを再確認した。



再発防止策を協議するグループリーダー

60歳! 人生これから!

シルバー人材センターへ 入会しませんか?

1週間に**2・3日**
働けたらいいのに!

毎日なにも
することがない!
退屈だ!

でも、
きつい仕事は
ムリ!

「この歳で働ける!仲間が出来た!」年をとると実感も時間もユツタリと訪れます。60歳以上、沖縄市在住で健康で働く意欲のある方ならどなたでも歓迎。安全で簡単、軽易な仕事があります。ぜひお話を聞きに来てください。



現在のシルバーでの主な仕事

- ・軽い労働
- ・家内外の掃除、片付け
- ・草刈り、植木の手入れ
- ・大工仕事、他
- ・一般
- ・電話受け付け
- ・パソコン、スマホ講師
- ・宛名、賞状書き
- ・訪問介護
- ・その他いろいろ



◇ 8月の予定 ◇

- ・7日(金) 午前10時
新会員入会説明会
- ・25日(火) 午前10時
第6回理事会
- ・27日(木) 午前9時
刈払機取扱い作業者
に対する安全衛生教育

編集後記

先月の安全・適正就業推進強化月間中に、こどもの国草刈清掃ボランティアが2ヶ月半遅れで行われ、その日は七夕。コロナ禍で全国各地で七夕まつりも縮小や取り止めが相次ぎ、織姫と彦星の年に一度の逢瀬は、ままならなかったかもしれない。

ウチナーは今月がシチグワチナバタ。この地ではロマンチックな「天の川」を「ティンガー」と言い、墓掃除をして先祖に旧盆入りのお知らせをするのが習わし。趣を異にするが、星への願いごとと一緒にティンガー、なんとも響きがよい。コロナと熱中症退治を願おうか。

編集

東條 正躬
大城 博